

**SOIS FIER
DE TA BOUCHE**

Prends ta santé bucco-dentaire en main

FAIT: Les caries, qui représentent le problème de santé le plus fréquent dans le monde, sont causées par une mauvaise alimentation riche en sucre ainsi qu'une exposition à d'autres facteurs de risque.

www.worldoralhealthday.org



**Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire**
20 mars

fdi
FDI World Dental Federation



Que faire

Équilibrer son alimentation et éviter le sucre

Les adultes ne doivent pas consommer plus de six cuillères à café de sucre par jour. Chez les enfants, trois cuillères maximum. Une alimentation saine et équilibrée à base de fruits et légumes aide à maintenir une bouche et un corps en bonne santé.

Éviter le tabac

Avec ou sans fumée, le tabac est dangereux sous toutes ses formes. Le tabagisme expose votre bouche à un plus grand risque de maladie parodontale et de cancer de la bouche. Il provoque aussi des taches sur les dents, une mauvaise haleine, une perte de dents prématurée et une perte de goût et d'odorat.

Limiter la consommation d'alcool

L'usage nocif de l'alcool est étroitement lié à un risque accru de divers cancers. L'acidité et la teneur élevée en sucre de la plupart des boissons alcoolisées peuvent également éroder les dents et provoquer des caries.

Adopter de bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire

Se brosser les dents deux fois par jour avec du dentifrice fluoré permet de stopper l'accumulation de plaque dentaire. De bonnes habitudes d'hygiène bucco-dentaire et des consultations régulières chez un dentiste sont essentielles pour prévenir les maladies bucco-dentaires.

Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps